

TÜLAY WEINERT

Finde
Entspannung

Malbuch mit 44 liebevoll
handgezeichneten Mandalas
und spirituellen
Botschaften

mvgverlag 

© des Titels »Finde Entspannung« (978-3-86882-534-3)
2015 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Wege der Selbstheilung

Mandalas gehören zu den ältesten künstlerischen Darstellungen und haben Ihren Ursprung vermutlich in Indien. Im altindischen Sanskrit, der klassischen Sprache hinduistischer Brahmanen, bedeutet das Wort *Mandala* Kreis. Die meist kreisförmigen Kunstwerke symbolisieren die Mitte, das Ziel, die Ganzheit. Sie tauchen im Buddhismus ebenso auf wie in christlichen Kirchenfenstern, und sind darüber hinaus auch in vielen anderen Kulturkreisen zu finden. Die Form der Mandalas ist jedoch einem stetigen Wandel unterworfen.

Der schweizer Psychiater Carl Gustav Jung hat sich mit Mandalas verschiedenster Herkunft und ihrer psychologischen und kulturellen Bedeutung beschäftigt. In seinem Buch »Mandalas – Bilder aus dem Unbewussten« beschreibt er ihre therapeutische Wirkung – sowohl für den Betrachter, als auch für denjenigen, der sie malt.

C.G. Jung berichtet, dass Mandalas speziell in den Träumen der Patienten auftraten, deren Unbewusstes nach einem ordnenden Zentrum strebte. Für Jung waren Mandalas somit ein Selbstheilungsversuch der Natur.

Während die Zeichen einerseits enge Verbindungen zu den Symbolen der Alchemie aufweisen, legen sie auch Zeugnis ab über den Prozess der Individuation, dem Ganzwerden zu etwas Einzigartigem. Darin wird der Mensch zu dem, was er »wirklich« ist, und entfaltet seine Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten. Ziel dieses Prozesses ist es schließlich, sich schrittweise seiner selbst bewusst zu werden, um dadurch das jedem Menschen innewohnende Eigene und Einmalige zu erkennen und zu verwirklichen.

TIPPS UND HINWEIS ZUR ANWENDUNG

Als erwachsene Menschen sind wir, ohne es zu merken, so sehr in unseren Alltag eingebunden, dass wir vergessen inne zu halten und über uns nachzudenken. Immer ist etwas zu erledigen, ob für uns oder für andere. Je älter wir werden, umso schneller vergeht die Zeit und eh man sich versieht, haben wir mehr zu erledigen, als uns Zeit zur Verfügung steht. Ist das Sinn und Zweck des Lebens?

Ich möchte Sie mit dieser Sammlung von Mandalas ermuntern, sich Zeit für sich zu nehmen, um Kraft zu schöpfen, Ihre Kreativität anzuregen und in einen inneren Dialog mit sich selbst zu treten. Die jedes Mandala begleitenden »spirituellen Botschaften« habe ich in Stille und Einklang wahrgenommen, sie dienen der Anregung und Weiterentwicklung. Sowie Sie sich mit dem Ausmalen und den Botschaften beschäftigen, werden sich eigene Entwicklungen einstellen und Sie lernen nicht nur Ihre Intuition kennen, sondern gehen aktiv in einen Dialog mit sich selbst. Ich habe durch meine Ausbildungen und besonderen Übungen im Laufe der Zeit eigene Wege entwickelt, mit meiner inneren Stimme und der geistigen Welt zu kommunizieren, an denen ich Sie mit diesem Buch teilhaben lassen möchte.

Die Kraft der Schöpfung liegt in jedem einzelnen von uns. So wie wir unsere äußere Welt erschaffen, so erschaffen wir auch unsere innere Welt.

Unser Inneres und Äußeres ist miteinander verbunden so wie alles miteinander verbunden ist.

Jedes einzelne Mandala ist durch Verbundenheit mit der geistigen Ebene entstanden. Jedes Element, jeder Strich hat seinen Platz in der Matrix. Jede Affirmation ist ein leises Flüstern des Universums. Ich möchte Sie auf eine Reise durch Ihr inneres und äußeres Leben einladen. Schlagen Sie mit ihrem ausgewählten Thema Entspannung eine Seite in ihrem Buch auf. Wählen Sie einfach ohne nachzudenken einen Farbstift aus und erwecken sie das Mandala zum Leben.

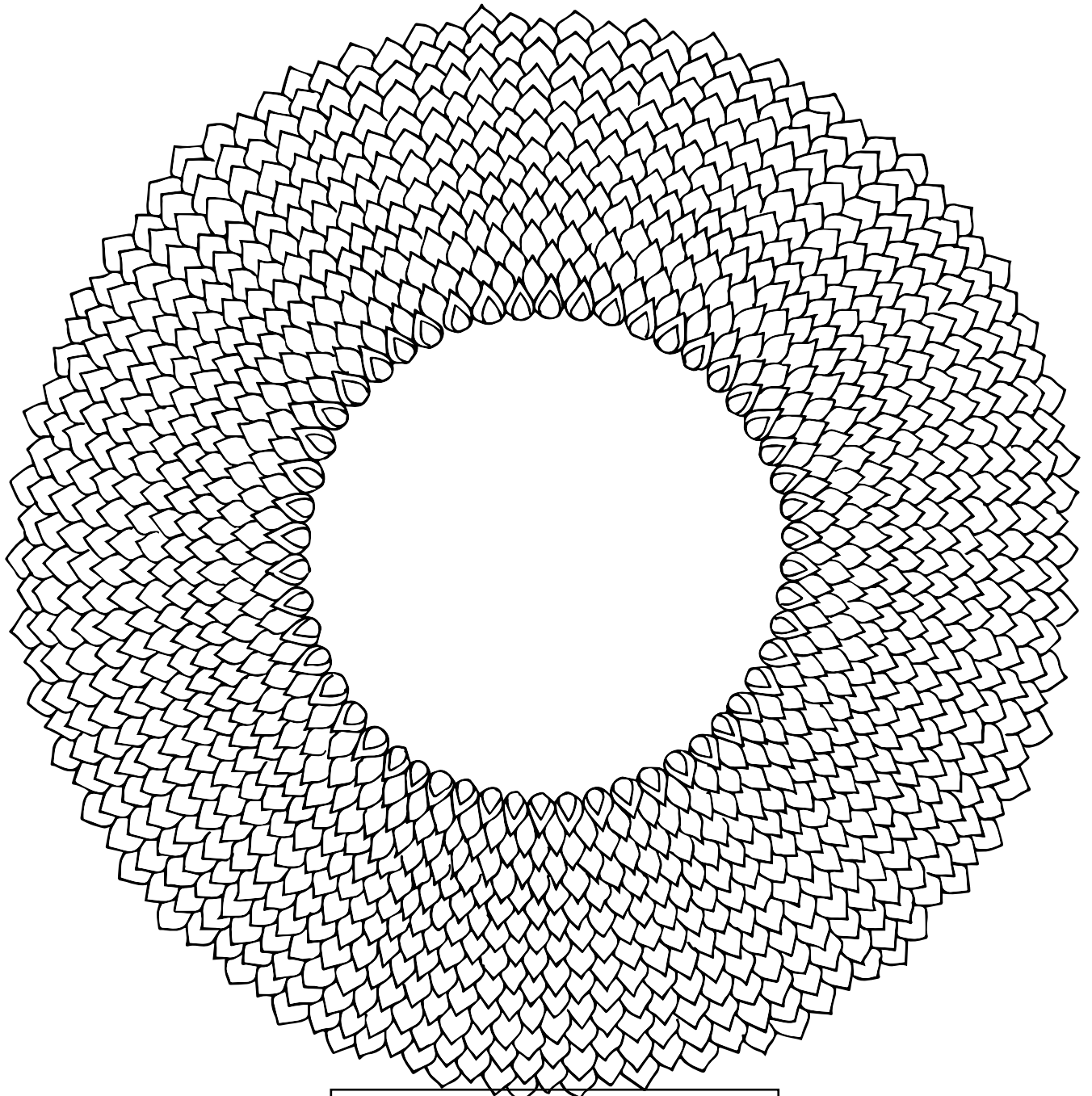
Sobald das Mandala durch Sie atmet, halten Sie kurz inne und lassen es auf sich wirken. Sie werden spüren, wie eine Leichtigkeit Sie sanft streichelt. Lassen Sie zu, dass Ihre Matrix sich neu anpasst.

Am Ende des Buches werden sie zwei halbfertige Mandalas vorfinden. Wenn sie sich soweit fühlen, führen Sie sich mit diesen Ihre Schöpfungskraft nochmals vor Augen.

Haben sie keine Angst, hier gibt es kein falsch oder richtig, kein schön oder hässlich. Sondern nur die Sprache Ihrer Seele. Lassen sie sich führen. Denken Sie nicht nach, zeichnen sie einfach drauf los. Sie werden sehen, wie sich am Ende alles verbindet und zu einer Einheit zusammenfügt.

ÜBER DIE AUTORIN

Tülay Weinert ist gelernte Mediengestalterin für Bild und Ton und hat die letzten Jahre im In- und Ausland für unterschiedliche Firmen und Produktionen gearbeitet. Durch Ihr Interesse an spirituellen Themen hat sie früh Ausbildungen in diesem Bereich abgelegt. Sie channelt, führt Meditationen durch und entwickelt eine Therapie für geistiges Heilen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in München.



© des Titels »Finde Entspannung« (978-3-86882-534-3)
2015 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

*Mit Gelassenheit gehe ich durch
jede Herausforderung die mir begegnet,
sie bringen mich weiter.*

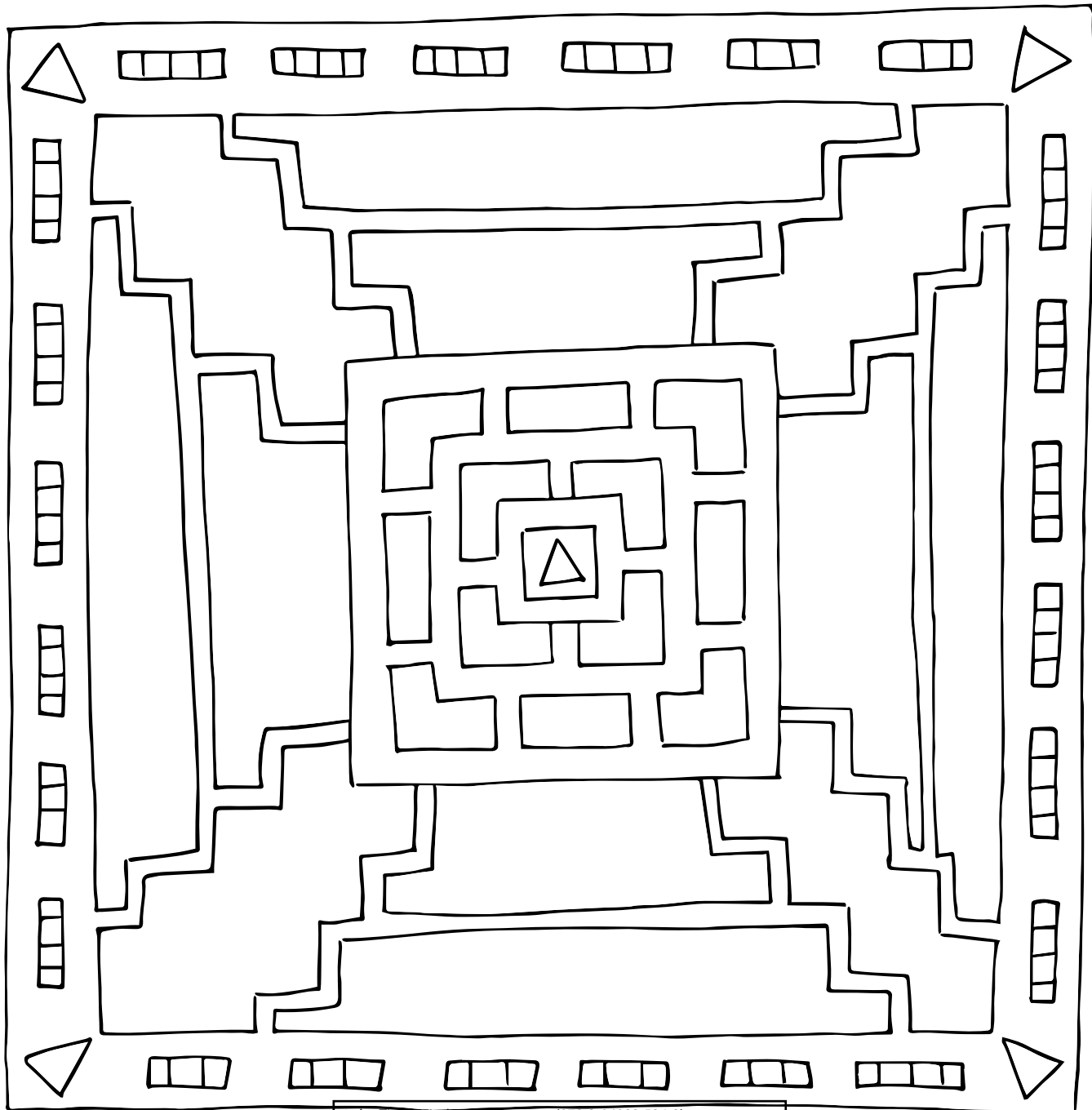
GATE



© des Titels »Finde Entspannung« (978-3-86882-534-3)
2015 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

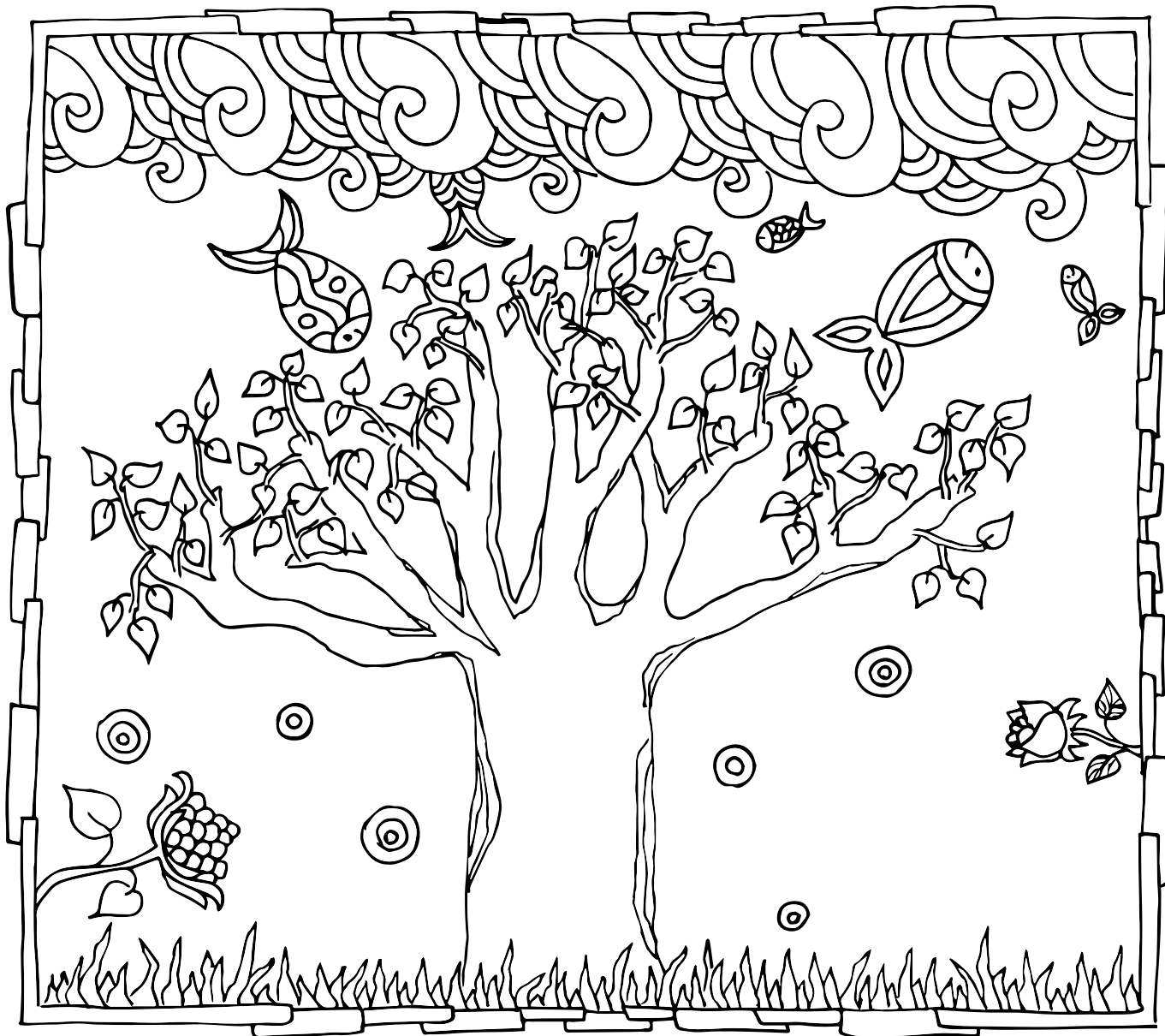
*Die liebevolle Zusammenarbeit
jeder Felle in mir macht mich
zu etwas Einzigartigem.*

TAMARIN



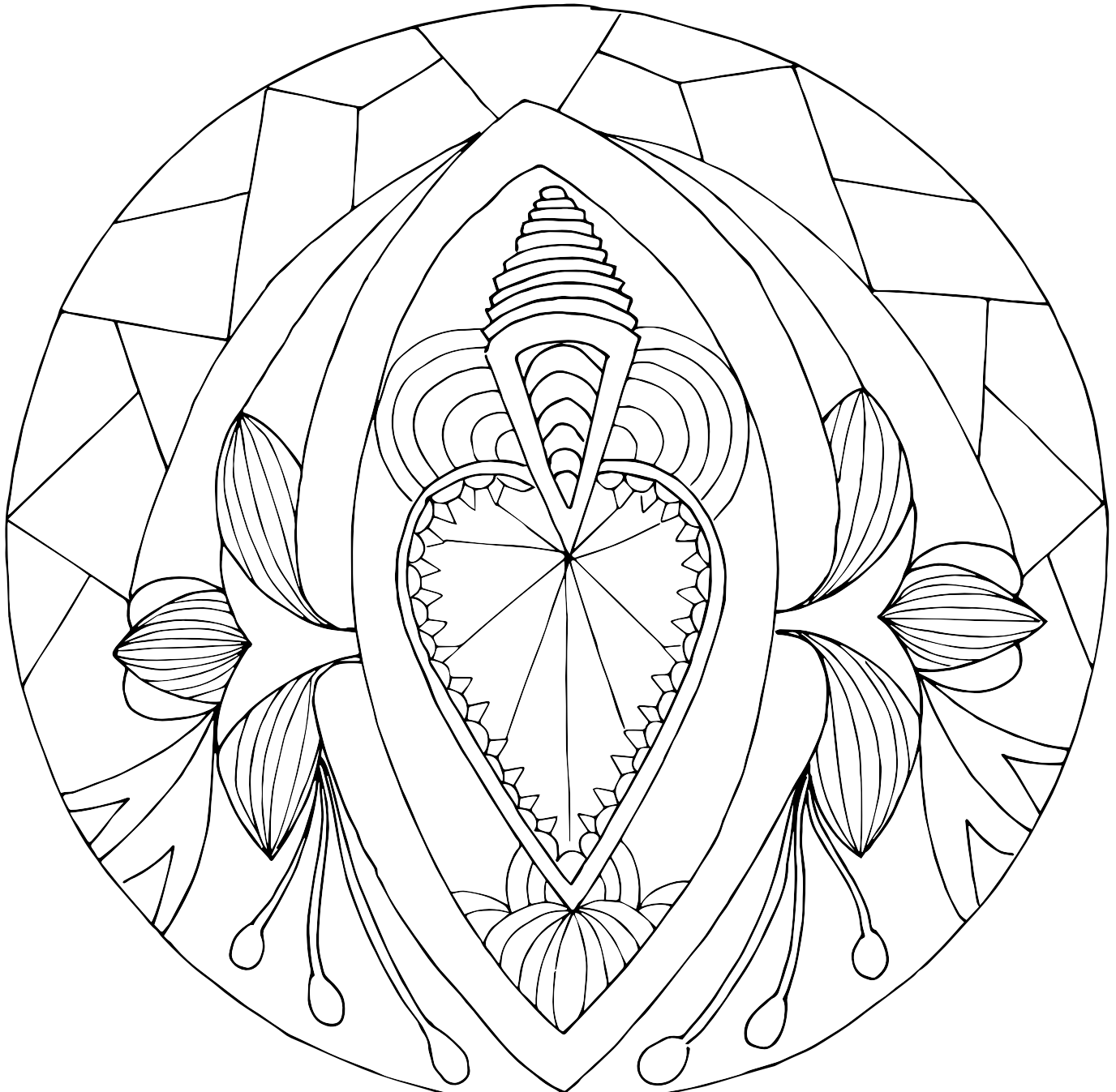
*Ich erkenne meine Verhaltensmuster
und lasse los, was mir nicht gut tut.*

MOR



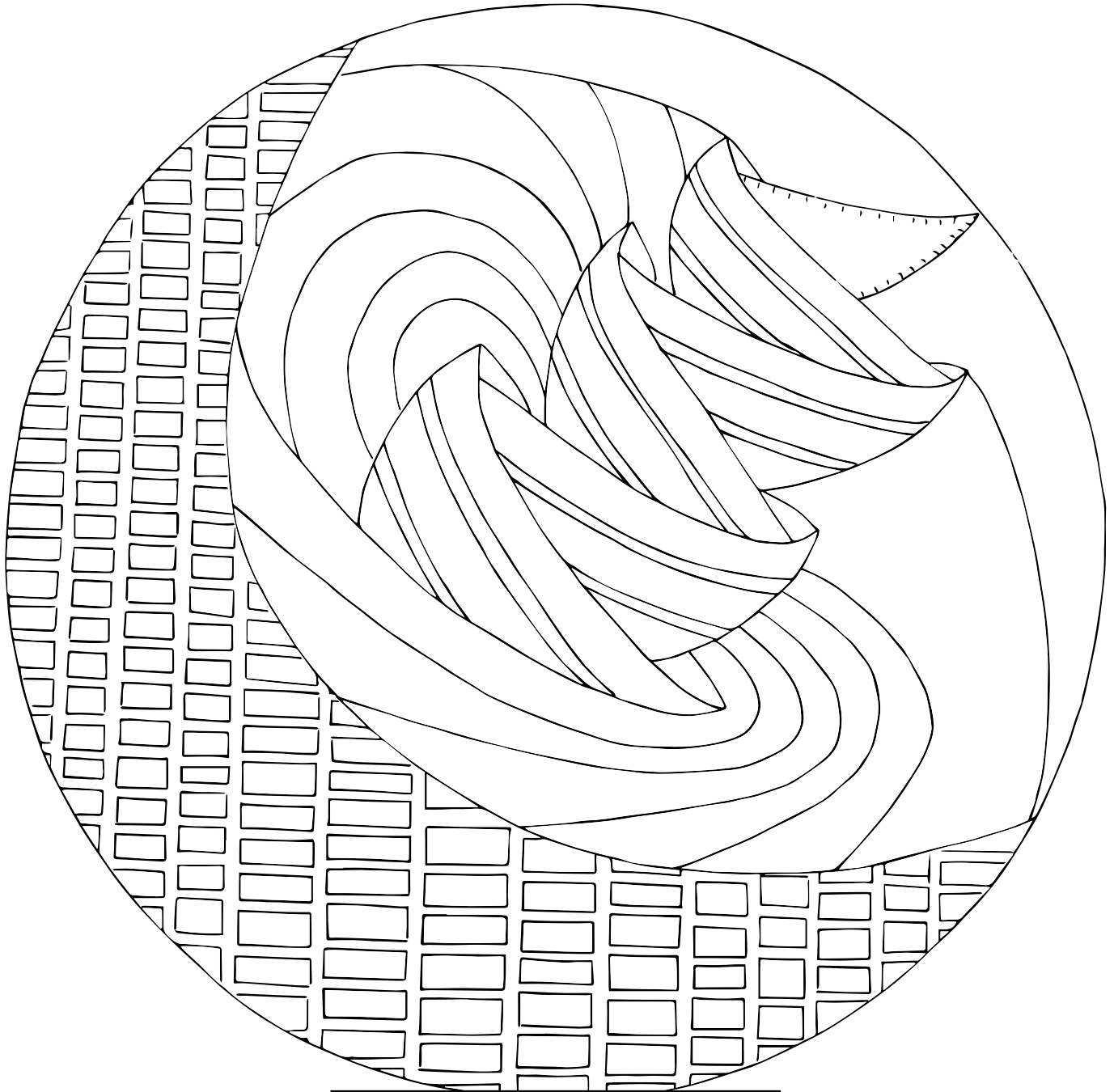
*Ich verwurzele mich mit Mutter Erde,
strebe dem Himmel entgegen
und lebe in meiner Mitte.*

UP AND DOWN



*Ich bin eingebettet in das Spiel des Lebens
und mache voller Freude mit.*

MACCA



*Meine Gefühle können neues Wissen
erschaffen. Ich lasse es zu.*

SIMA